



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KESTANELİ KIRMIZI LAHANA SALATASI

1 adet küçük kırmızı lahana
20 ml. fındık yağı
50 ml. zeytinyağı
30 ml. elma sirkesi
100 gr. soya filizi
200 gr. haşlanmış kestane
20 gr. dolmalık fıstık
40 gr. antepfıstığı
2 diş sarımsak
Tuz
Karabiber

Kırmızı lahanayı kesme tahtası üstünde ince doğrayın. Tuz ile ovup süzgeçte 25- 30 dakika yumuşamaya bırakın. Soya filizlerini sıcak su ile blanşe edin. Süzölmeye bırakın. Dolmalık fıstıkları yağsız tavada renkleri dönene kadar çevirin. Antepfıstıklarının kabuklarını soyun. Yumuşayan lahanaları suyun altında yıkayın ve süzölmeye bırakın. Karıştırma kabında ezilmiş sarımsak, sirke, fındık yağı, zeytinyağı, tuz, karabiber ile bir sos hazırlayın. Tüm malzemeyi servis tabağına alın. Hazırladığınız sosu ekleyip karıştırıp servis yapın.